



Handball

Dies und Das



Sowohl in Breitensportgruppen, die Handball regelmäßig spielen, als auch in Gruppen, die verschiedene Sportspiele in ihrem Programm pflegen, gibt es immer wiederkehrende Situationen, für die an dieser Stelle Tipps und Materialien bereitgestellt werden.

Aufwärmen, Einstimmen, Cool Down

„*Handballer spielen Fußball zum Aufwärmen*“ – das ist ein Spruch, den es in der Handballhalle häufiger zu hören gibt. Für Mannschaften, die im Liegenbetrieb spielen, mag das zwischendurch im Training eine Abwechslungsmöglichkeit darstellen. Für Anfänger/-innen und in Breitensportgruppen sollte das jedoch möglichst nicht gelten. Fußball ist ein Sportspiel, das seine eigenen Anforderungen hat und aufgrund seiner vielen Sprinteinlagen zwischendurch sicher nicht zum Aufwärmen geeignet ist. Als Cool-Down Spiel ist es ebenso wenig geeignet, da es gerade junge TN wieder unnötig aufheizen würde. Zudem sinkt nach einer anstrengenden Trainingseinheit im Handball die Konzentrationsfähigkeit zum Ende der

Stunde, was im Umkehrschluss das Verletzungsrisiko vergrößert.

Da gibt es weitaus kreativere und angemessenere Spielideen und Übungsformen. Um nicht alle davon einzeln hier aufzuführen, sei an dieser Stelle auf zwei äußerst geeignete Seiten verwiesen:



Link zur Seite "**Warm up / Cool Down**"
der Praxishilfen von VIBSS/Sportpraxis



Link zur Seite "**Spielesammlung**"
des Deutschen Handballbundes



Link zur Seite "**Aufwärmen/Warm UP**"
der Handballpraxis www.habapix.ch

Spielen auf engem Raum

Häufig haben Breitensportgruppen nur ein Hallendrittel zur Verfügung oder teilen sich die Halle mit einer weiteren Gruppe. Handball spielen ist auch dann durchaus auf engem Raum möglich und braucht nicht das ganze Feld. Der DHB hat sich zu dieser Problematik ausgiebig Gedanken gemacht:

„In der Grundorganisation steht ein Raum von etwa 12 x 20 Meter zur Verfügung. Spiel- und Übungsfelder können je nach Spieleranzahl in Längs- und Querrichtung auf dem Spielfeld markiert werden. Das Verhältnis von Spielfeldgröße und Spielerzahl sollte in Bezug zum Schwierigkeitsgrad entsprechend gestaltet werden. Das Spielen in kleineren Räumen ist grundsätzlich schwieriger. Wird in einem Hallendrittel in Längsrichtung gespielt, besteht nur wenig Tiefenraum (ca. 6 Meter). Es kann nur auf ein Tor/Ziel gespielt werden. Dafür können bis zu vier Spiel- und Übungsfelder nebeneinander angeordnet werden.

In Spielfeldern quer zur gewohnten Spielrichtung kann hingegen sehr gut auf zwei Tore/Ziele gespielt werden“



Link zu **Grafiken** mit Spielfeldunterteilungen

Werfen auf verschiedene Ziele

Dem Problem mit der Hallenkapazität schließt sich das Tor-Problem an, was keines sein muss, wenn kreative Alternativen verwendet werden, die besonders im freier gestalteten Hand-Ball-Spiel ideal anwendbar sind. Auch hier hat der DHB Vorschläge entwickelt:

„Das zeitgleiche Spielen in unterschiedlichen Räumen lässt in der Regel keine Würfe auf Handballtore zu. Bekannt sind torähnliche Ziele wie z.B. senkrecht an einer Wand aufgestellte (und gut abgesicherte!) Weichböden, mit Baustellenband an der Wand markierte Tore oder auch Stangentore. Darüber hinaus gibt es aber noch weitere Ideen und Vorschläge von Wurfzielen mit und ohne Torwart“



Link zu **Fotos**, wie Alternativen aussehen können